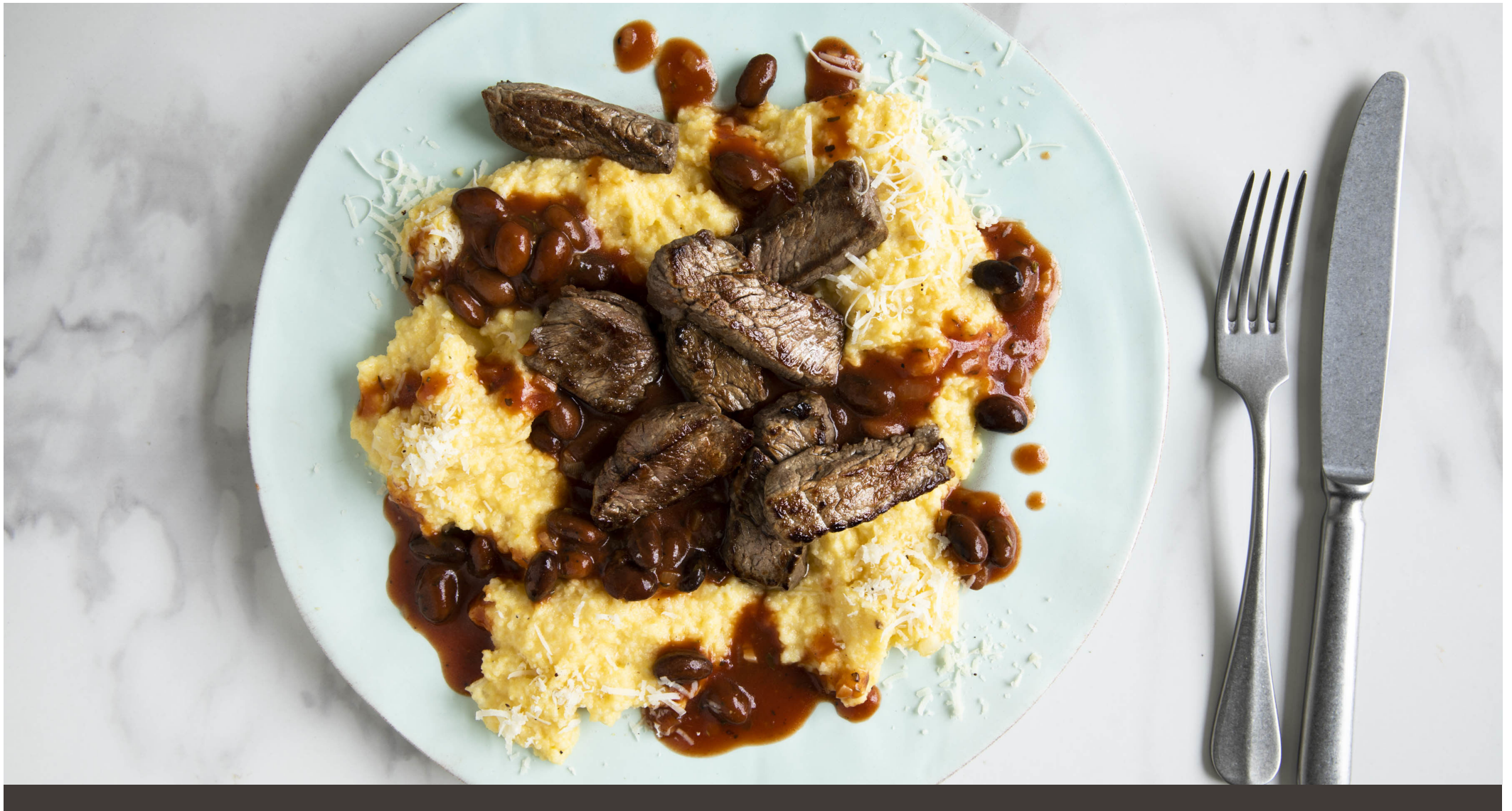




Rinderhüftsteak italienische Art

mit Polenta und tomatisierten Bohnen



20-30min



3-4 Personen

In Norditalien ist Polenta als Beilage mindestens genauso beliebt wie Pasta. Ganz zu Recht, wie wir finden. Überzeuge dich selbst mit diesem schnell zubereiteten Gericht! Die Polenta wird mit Crème fraîche, Zwiebeln und Knoblauch zu einer köstlichen Grundlage für das zarte Rindersteak geköchelt. Eine aromatische Tomatensauce mit feinen Borlottibohnen und frisch geriebener Käse verleihen deinem Festmahl den letzten Schliff.

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 400g Polenta
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Dosen Borlottibohnen
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 2 Stück Hartkäse ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Schneebesен
- Messbecher
- Küchenreibe

Energie 1000kcal, Fett 38.9g,
Kohlenhydrate 101.1g, Eiweiß 56.3g



Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



Die **restlichen Zwiebeln** und den **restlichen Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Das **Tomatenmark** unterrühren und mit den **Bohnen samt Flüssigkeit** ablöschen. Das **restliche Brühgewürz** unterrühren und die **Bohnen** 2-3Min. sanft köcheln lassen. Mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **1/2 der Zwiebeln** und die **1/2 des Knoblauchs** in einem mittelgroßen Topf mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. farblos anschwitzen. Mit 1-1,2L Wasser ablöschen, dann die **Crème fraîche** und ca. **2/3 des Brühgewürzes** unterrühren.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und leicht schräg in dünne Scheibchen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer weiteren großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Den **Bratensatz** in der Pfanne mit der **Sojasauce** ablöschen und ca. 1Min einköcheln lassen.



Die **Gewürzsahne** aufkochen lassen. Den Herd ausschalten, die **Polenta** mit einem Schneebesen in die **Gewürzsahne** einrühren und abgedeckt 5-7 Min. gar ziehen lassen.



Den **Käse** fein reiben und unter die **Polenta** rühren. Die **Polenta** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und leicht glatt streichen. Die **Bohnen samt Sauce** und das **Fleisch** darauf anrichten und servieren.